

(17—4号)

関ヶ谷市民の森愛護会

「第四回役員会決定事項と今後の活動計画」の お知らせ

平成17年11月9日

「立川さんのストレッチ体操」

愛護会の作業開始前に行っている「立川さんの体操」は大変好評です。ストレッチを中心に無理なく全身をほぐして行くこの体操の特徴を、立川さんと同じ園芸クラブの女性会員有志（小倉、塩山、宮本）から立川さんに伺っていただきました。また、肩や腰などの痛みを予防する対策についてもご教示いただきました。

宮本： この体操には特別な名前がついていますか？

立川： 特別にはありません。楽しく山仕事ができ、疲労が残らないようにできればと願って工夫したものです。

宮本： どのようなところに特徴があるのですか？

立川： 朝なので身体にもチャント目覚めてもらわねばなりません。その為、心臓から一番遠い手足から動かすように心掛けています。とくに、これからは寒さ対策が必要となるので、こすったり揺すったりするだけでなく、足踏みも取り入れたと思っています。

身体が十分目覚めたら、いよいよストレッチに入ります。身体が自由に伸び縮みしてくれると怪我をしにくくなるからです。

まず、両足の裏で大地をしっかり掴むように立ち、からだの大黒柱である脊柱を何回か引き伸ばして、背骨を腰椎から一つずつ真直ぐに積み重ね

る感覚で背筋を整えます。すると、肋骨が広がり肺も大きく膨らんで、山の美味しい冷気が体中に染み渡ってくれます。

つぎに、身体を包んでいる外側の筋肉を大きく広げて行きます。たとえば、腕をいろんな方向に引き伸ばすことで、腕につながる肩や首、背中などが徐々に伸びてきます。ただ、その時々伸ばす処や度合いが自分にとって一番気持ちの良い処や程度を限度に、身体によく問い掛けながら引き伸ばして行くことが大事で、そうすることでその日に最も効果的な結果が得られます。

小倉： 自分の身体と対話しながら伸ばして行くことが大事なのですね！

立川： はい。そのとおりです。

とくに、下肢は脚の裏側（ものうしろ、ひざの裏、ふくらはぎ）が非常に縮みやすい場所なのです。ですから、ここはゆっくり時間を掛けて十分伸ばしてやるだけで、腰への負担がやわらぎとても楽になります。

他方、胴体は大事な内臓器官の集合場所です。ここではゆとりのある空間を造り出すようイメージしながら、胸を大きく広げ肩甲骨を柔軟にして行くストレッチが効果的でしょう。

一般に、身体は放って置くと萎縮し硬くなっていきます。すると、関節は動きにくくなり、無理に動かせば痛くなります。ですから、ストレッチをするときは、無理をしないで、自然の呼吸で伸びて気持ちがいいなあと感じられる引っ張り度合いに止めることで十分です。無理は逆効果です。

作業終了後にもご自分の疲労度に合わせてもう一度伸ばすと疲れが早く解消します。

塩山：この素晴らしい技術をどのように習得されたのですか？

立川：20年余り前に子供の体操教室に付き添っていたとき、待ち時間に子供達と一緒に身体を動かす事を先生に勧められたのがキッカケでした。その後、指導を受けたのは「神奈川県体操指導者養成講座」です。

最初は、「お茶で集まったときにでも簡単に身体を動かそう」という趣旨で始め、身体をほぐす工夫をしているうちに身体の構造や年齢に相応しい運動量を知る様になりました。

若い時のような使い過ぎによる弊害ではなく、これからはむしろ使わなさ過ぎで健康を害することを知り、如何にすれば身体を効率よく動かし得るかとの想いから、(財)日本体育協会公認体操指導員の認定を受けたのです。

宮本：有難う御座いました。それでは最後に、会員の中には、足腰など関節に痛みを抱えている人、弱まっていく身体を鍛えたい人など種々個人差はありましようが、ここでは最も多い「足腰の痛み」に効果的な運動をご教示願えれば有難いのですが……。

立川：では、お勧めを三つ。

「腰痛対策」について、

①長く両足で立つとき、片方の足と他方の足に高低差をつけて立ち、交互に置き換えること。僅かの高低差で効果があり、電話帳などを使うとよいでしょう。片方の足を他方の足に乗せるのでもよいが交互に乗せかえることを忘れないように。

②起床時寝床の中で、両手で片足つつ太ももの裏を抱えてお尻の裏側を伸ばすこと。

③寝床の中で、両ひざを立ててから左右夫々の方向に30秒ずつ何回か倒すこと。

「ひざ対策」について、

①椅子に座り、片方の足の太ももの裏に両手をまわして、足を持ち上げかかとを突き出すこと。

②一日一回お風呂の中で、ひざ立ちをして浴槽のへりを掴み、痛みが出ないところまで、少しづつ腰を下げて行くこと。

「肩の対策」について、

四つん這いになり、両手を前に移動して、肩の伸び具合を見ながら、お尻をうしろの方に下ろして行くこと。

などが簡便で効果的ではないかとお勧めします。

小倉、塩山、宮本：本日はお忙しいところ種々有益なお話を有難うございました。最後のお勧めはぜひ実行してみたいと思います。

(座談後記)立川さんのお話、「これからは身体が使わなさ過ぎで健康を害すること」や「ストレッチは自然の呼吸で伸びて気持ちがいいなあと感じられる引っ張り度合いに止め」というお言葉がありましたが、これらは私共中高年にとって心すべき有益なご示唆と承りました。

さて、11月5日開催の「第四回定例役員会」における決定事項等を以下にご連絡します。

(I) 今後の樹林管理活動

各月、第二土曜日は「自主活動日」、第四日曜日は「公式活動日」と従来通りです。
11月から来年3月末までの活動日程は下記の通りです。予定表へのご記入をお願い致します。

(年 月 日)	(自公の別)	(世話人)	(主な作業内容)
平成17年			
11月12日(土)	自主	齋藤	花壇植替えなど 間伐、炭焼施設整備など
27日(日)	公式		
12月10日(土)	自主	外山	間伐、門松造りなど
25日(日)	公式		
平成18年			
1月14日(土)	自主	池田	間伐、炭焼施設整備など
22日(日)	公式		
2月11日(土)	自主	日高	間伐、炭焼施設整備など
26日(日)	公式		
3月11日(土)	自主	鈴木	間伐、炭焼施設整備など
26日(日)	公式		

(Ⅱ) 今後のパトロール予定

11月から来年3月末までのパトロール予定は次表の通りです。パトロール結果は、必ず、鹿谷副会長あてご報告下さい。鹿谷副会長の連絡先は以下の通りです。

「電話またはファックス」による場合： 電話番号 ×××-××××
「パソコン・メール」による場合： アドレス

(パトロール年月日)

(担当者二名)

平成17年

11月 6日(日)	戸田 齋	松原 勉
13日(日)	小倉 征子	門田 教与
20日(日)	高橋 紀子	高橋 一夫
27日(日)	橋本 弘子	橋本 順二
12月 4日(日)	鈴木 勲	星野 洋
11日(日)	日高 清之	松本 哲朗
18日(日)	鹿谷 元良	松苗 留吉
25日(日)	真鍋 とも子	野路 美智恵

平成18年

1月 8日(日)	外山 力オ儿	塩山 裕子
15日(日)	齋藤 和子	門田 教与
22日(日)	宮本 久美	宮本 英利
29日(日)	平野 利治	飯野 光吉
2月 5日(日)	澤 文子	澤 邦彦
12日(日)	池田 陽一	板垣 幸雄
19日(日)	加藤 文明	二神 純
26日(日)	戸次 明子	戸次 鎮治
3月 5日(日)	山口 精一郎	梁瀬 勉
12日(日)	立川 成江	小倉 征子
19日(日)	入部 信寿	吉川 征治
26日(日)	松原 勉	古賀 卓郎

(Ⅲ) クラブ等の活動状況

(1) 炭焼設備建設業務

炭焼小屋は、会員諸氏の熱烈なご協力により、予定より早く、10月23日に見事完成しました。ニス塗りの柱や梁に青いトタン屋根を葺いた洒落た建物です。竣工日には、この屋根の下で、「開園二周年記念」を和気藹々とお祝いできたのも記憶に新しいところです。建設工事の成功は、「かなざわ森沢山の会」の野口会長のご指導の下、澤、平野両リーダーの主導により、鈴木、日高、池田、戸次、入部、松原、飯野、宮本氏等会員各位の熱心な協力によるチームワークの賜物です。また、建設費を資材費中心に8万5千円の低額に抑え得たのは、澤リーダーの献身的な準備作業の成果です。今後は、12月中にも上記のメンバーを中心に協議しつつ、炭焼窯の設置に向けて作業を進めて行くこととなります。

(2) 各クラブの活動状況

① 「ホタル復活クラブ」

先日、「いこいの広場」でヤゴ捕りをしていた数人の南小学三年生が「ホタルの復活には四年生と五年生が懸命に挑戦していたが上手く行かずガッカリしていた」と残念がっていました。これを聞いて私ども愛護会もこの不首尾が他人事でないことを自覚し、今後一層真剣に対処して行く必要があると痛感した次第です。このため、従来の経緯もあり鹿谷副会長にご出馬願ひ、平野リーダーと共に改めて役所との折衝に当たっていただくことになりました。

② 「園芸クラブ」

目下、日高温室で育成中のパンジーが移植可能な状況に成長したので、来る12日(土)の自主活動日に、「いこいの広場」の花壇への植え込み作業を行います。また、葉牡丹(日高さんからの寄贈)の移植は27日(日)の公式活動日あたりに予定しています。園芸クラブの皆さまのご協力をよろしくお願いします。

③ 「木工クラブ」

主として、「炭焼施設」の建設に協力しています。

なお、昨年暮中止となった「竹製の門松作り」に再度挑戦すべく、まず、12日(土)の自主活動日には時間を割いて戸次リーダーに「門松作り」のデモンストレーションしてもらい、これを参考に、12月の最終活動日にも希望者で本番作成に取り組みたいと考えています。お楽しみに！

(IV) その他連絡事項

(1) 「瀬上市民の森」の見学会

見学先は、「瀬上市民の森」です。見学日は来る 11 月 20 日の日曜日（但し、雨天順延）、集合場所は「西金沢地域ケアプラザ」正門前、集合時間は午前 9 時ジャストとします。集合の後、人数を確認の上必要な昼食等を購入して、「相武隧道」からバスで参ります。

「瀬上市民の森」見学会

見学日： 平成17年11月20日（日曜日）

集合場所： 「西金沢地域ケアプラザ」正門前

集合時間： 午前9時ジャスト

（先方へは午前10時迄に県立上郷高校正門前に集合する必要があります）

持ち物： 飲み物（昼食は愛護会で簡単なものを用意します）

（参加申込が少なかったため、前回連絡と「集合場所」等内容が若干変わっています）

(2) 「関ヶ谷市民の森愛護会ホームページ」の立上げ

市の「環境創造局」からの要望もあり、当愛護会のホームページを鈴木会長を中心に作成しておりましたが、この程漸く原案が提示され役員会で了承されました。近い将来立ち上げが実現します。これにより、会員の皆さんのストレッチや活動の様子、美しい花の咲き乱れる花壇、こもれびの道や木々の佇まいなどがパソコンを通じて身近に楽しめます。また、当愛護会の活動スケジュールやパトロール予定もこのホームページを閲覧することによって、随時、確認することも出来るようになります。

(3) 次回定例役員会の開催日

定例役員会は、奇数月第一土曜日、午後 7 時、「山の手自治会館」と決まっていますので、次回の第五回定例役員会は、平成 18 年 1 月 7 日（土）、午後 7 時より、「山の手自治会館」において、開催されます。役員、監事、会員相談役の方々には宜しくお願い致します。

関ヶ谷市民の森愛護会会長 鈴木 勲

（文責・総務担当宮本英利）